



La Vaudoise

*Sortie 2002 du comité au Tessin  
Récompense sur la «Vaudoise»  
Entretien avec Jacques Rollet*



## LE MOT DE LA RÉDACTRICE

**Ouf, ça va mieux ! Il n'était pas tout à fait inutile de pousser un grand cri du cœur dans le dernier numéro du Cygne. Il y a eu quelques réactions réjouissantes, et j'ai la joie de vous présenter un numéro 22 comportant 20 pages !!! Je pense qu'il s'agit d'une première.**

Mon souci, c'est d'avoir toujours quelques articles en stock pour étoffer les prochaines parutions, et ne pas devoir faire du remplissage avec n'importe quoi ! A ma grande joie, je peux dire que j'ai reçu des articles "comme s'il en pleuvait"... De manière à disposer dès lors d'une réserve de contributions pour les numéros futurs de votre "Cygne" préféré. Merci à tous ! Mais ne vous endormez pas sur vos lauriers !!! Continuez à m'envoyer vos récits de voyages, recettes, idées géniales, plongées de rêve et autres élu-

cubrations.... Et tout ce qui pourrait intéresser le plongeur lambda.

Toutefois, j'aimerais insister sur le fait qu'il n'est nul besoin de vous improviser maquettistes. Des articles déjà mis en pages avec images intégrées sont en effet difficiles à traiter par notre PAOiste préféré (et moi auparavant). Roland et moi avons perdu plusieurs heures à décortiquer des articles déjà mis en pages et inutilisables tels quels. Il faut récupérer les textes et les images séparément... Entre PC et Mac, ce n'est pas toujours le grand amour, ou alors, on n'a juste pas la bonne version du logiciel. Bref, des grincements de dents, je vous fais grâce de plus de détails...

**Le plus simple et le plus facile est et restera toujours un texte Word que vous me faites parvenir par e-mail ou sur une disquette.** Les images seront idéalement des ti-

rages papier, ou alors des photos déjà numérisées (300 dpi, 10x15 cm) et gravées sur un CD. Par pitié, ne me faites pas parvenir des images par e-mail, mon modem est malheureusement assez réfractaire à de tels exercices... Donc, vous me direz que je ne fais que râler... mais, hélas, nous ne pourrions traiter dorénavant que des contributions qui se conforment à ces règles.

Ah, encore un mot, ce serait sympa d'envoyer vos textes et photos à la rédactrice d'abord qui en fera bon usage. Inutile d'envoyer les boîtes aux lettres électroniques de plusieurs personnes...

**Voilà, j'espère que vous prendrez beaucoup de plaisir à lire cette nouvelle mouture de votre canard préféré. Vous y trouverez des contributions très éclectiques qui ne manqueront pas de vous intéresser. Je vous souhaite bonne lecture !**

■ Marlyse



**Marlyse Giobellina**  
Rédactrice du Cygne

## LE MOT DU PRÉSIDENT

Il est 05h22 (GMT) ou 23h22 (heure de Cuba). On est parti, après 15 jours de vacances tout aussi magnifiques que méritées (?), depuis quelques heures. Je sirote un petit Cuba Libre et beaucoup d'eau (cf «coin santé...») alors que la majorité des autres passagers, famille comprise (enfin !) s'est endormie.

Prenant à la lettre les dix commandements du voyageur (toujours cf «coin santé»), je décide de ne pas dormir. La musique et le ronronnement du Boeing 767 aidant, je somnole et mes pensées se dirigent, par hasard, vers la FRP. Tiens pourquoi ne pas pondre

l'édito maintenant ? Au moins la rédactrice et le PAO-iste ne pourront pas se plaindre, cette fois, du retard !

*Justement, parlons-en de ces deux person-nages : Une petite enquête m'a permis de comprendre à quel point les FRPistes tien-nent au Cygne (je ne m'y attendais pas, à ce point, du moins): «ce qui ne m'a pas étonné, en revanche, fut que la qualité de notre canard est appréciée à l'unanimité». Tant mieux, puisque c'est vous qui le faites !*

Donc un grand merci à ceux qui pondent

les papiers et font les photos et un **ÉNORME** merci à ceux qui construisent le Cygne ensuite, malgré les délais non respectés...

Marlyse se plaignait de ne pas avoir de feed-back.

Qu'à cela ne tienne : **Le Cygne est lu et apprécié, merci Marlyse, merci Roland.**

J'ai en outre de bonnes nouvelles : la FRP compte officiellement une nouvelle section, que l'Assemblée Générale avait déjà acceptée en février dernier. Je souhaite donc la bienvenue au Club **Sub Aqua Sion** et me réjouis de rencontrer ses membres.

Nous avons aussi reçu la demande d'adhésion d'un autre Club valaisan, le Club des Iles de Sion. Je suis persuadé que vous les accepterez à la prochaine AG, ils sont sympas.

**Je n'ai plus qu'à vous rappeler de réserver le 7 décembre 2002 pour venir fêter le Noël à Noville.**

**Je ne sais pas si vous vous le rappelez, mais c'est le Comité FRP qui l'organise! Merci à tous pour le travail!**

■ Donald Doc



**Riccardo Vandoni**  
Président de la FRP



Petit jeu: quel est ce ventre présidentiel ? (voir l'article sur la «Vaudoise» en page 9)

**Riccardo E. Vandoni**  
Via alle Gerre 6 CH - 6512 Giubiasco  
Tél.: 091 8577505 (Privé)  
079 2192946 (Natel)  
091 8119038 (Hôpital)  
Fax: 086079 2192946 (COMBOX)

### COMMENT ATTEINDRE LA RÉDACTION

■ **PAR POSTE:**  
M. Giobellina  
Bd de la Forêt 55  
1009 PULLY  
■ **TÉL:** 021 728 21 68 ■ **Mobile:** 076 332 01 43  
■ **E-MAIL:** <mgiobellina@dplanet.ch>

### ANNONCES CONTACTS PUB

■ **PAR POSTE:**  
Roland Chabloz  
1313 Ferreyres  
■ **PAR TÉLÉPHONE**  
021 - 866 60 09 (dès 17h.00)  
■ **E-MAIL:** <chablous@jpnet.ch>



**Président:** Riccardo Vandoni  
Natel: 079 - 219 29 46  
Fax: 086079 - 2192946  
<riccardo.vandoni@span.ch>

**Vice-président:**  
Marc-Philippe Müller  
Tél. 076 - 337 70 24  
<marc-philippe.muller@span.ch>

**Secrétaire:**  
Sylviane Sudan  
Tél. 021 - 312 10 61

**Cassier:**  
Fabrice Campus  
Tél. 021 - 691 47 95  
<fcampus@bluewin.ch>



Dive differently!



Le GACH organise  
en collaboration avec la Commission Technique Romande et la Fédération Romande de Plongée  
une conférence sur la médecine de plongée le

**Samedi 9 novembre 2002 dès 08h30**

à l'auditoire de la Maternité du CHUV.

## PROGRAMME

|       |                                                                  |                                                                                         |
|-------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 08h30 | Accueil                                                          | <b>Jean-Philippe Rochat</b><br>Chef CT-ROM                                              |
| 09h00 | Salutations et introduction                                      | <b>Dr Marie-Denise Schaller</b><br>Médecin-chef des Soins intensifs de Médecine, CHUV   |
| 09h05 | Revue des accidents de plongée traités au CHUV                   | <b>Dr Marie-Denise Schaller</b>                                                         |
| 09h35 | Discussion                                                       |                                                                                         |
| 09h40 | Equilibrage de l'oreille moyenne ; Troubles de l'oreille interne | <b>Dr Dominique Meier</b><br>Médecin-chef, Clinique d'ORL, Hôpital Cantonal de Fribourg |
| 10h10 | Discussion                                                       |                                                                                         |
| 10h15 | Asthme et plongée                                                | <b>Dr Francis Héritier</b><br>Médecin-associé pour le Caisson Hyperbare du CHUV         |
| 10h45 | Discussion                                                       |                                                                                         |
| 10h50 | Pause café et croissants                                         |                                                                                         |
| 11h15 | La femme et la plongée                                           | <b>Dr Riccardo E. Vandoni</b><br>Chirurgien et moniteur de plongée                      |
| 11h45 | Discussion                                                       |                                                                                         |
| 11h50 | Dangers de la faune marine, Prophylaxie de la Malaria            | <b>Dr Blaise Genton</b><br>Médecin-adjoint responsable de la médecine des voyages, PMU  |
| 12h20 | Discussion et clôture                                            |                                                                                         |

Le prix de cette manifestation est fixé à

**20.- CHF par personne**

à verser sur le compte du GACH auprès de la BCV Lausanne (CCP 10-725-4, Compte n° Z0995.69.4)

Cette demi-journée sera en outre reconnue par la CT-ROM comme cours de formation continue pour les moniteurs.

**Veillez vous inscrire, avant le 1<sup>er</sup> novembre 2002** (nombre de places limité)

auprès de Riccardo Vandoni, président de la FRP:

E-mail: [riccardo.vandoni@span.ch](mailto:riccardo.vandoni@span.ch) Mobile: 079 219 29 46

## COUP DE GUEULE II «LE RETOUR»

*Tout content de délivrer mon journal préféré de ma boîte à lettre, j'en commence lecture par (galanterie oblige): le mot de la rédactrice.*

*Et là, je tombe sur mon cul - facile j'étais assis! N'empêche...*

*J'y apprends, un peu sur le tard certes, la galère de notre toute nouvelle et charmante rédactrice... et les tours montent!*

Comment laisser aller le "je m'en foutisme" à un tel degré de perfection? Nous avons un outil de contact merveilleux entre nous clubs, plongeurs, affiliés à notre FRP.

Le *Cygne*, c'est *notre* coin-coin, *notre* journal à nous ! Celui qui nous différencie des Teutons et de ceux qui ne pensent pas utile de s'affilier à quoi que ce soit pour faire avancer la machine!

Alors, Amis plongistes, à nous de nourrir le contenu de ce pauvre journal de plus en plus mince ...

Vous partez plonger à Vladivostok ou à Cudrefin-les-mottes, super! un p'tit texto avec photos permettra de s'épanouir sur vos découvertes (voire même de vous envier ...).

Faisons l'effort de respecter les délais d'envoi demandés, de trouver des annonceurs, en bref d'encourager ceux qui, comme Marlyse, Roland, Christos, notre abbé-Président Riccardo, se coupent en quatre pour la survie du *Cygne*.

Alors, BOUGEZ les Meecs, on a tous "autre chose" de généralement beaucoup mieux à faire, mais bon... notre FRP sans le *Cygne*, elle ressemblerait à quoi ??

*Oui, Marlyse, ton "coup de gueule" a généré une réaction: LA MIENNE ! En espérant que le tocsin ait réveillé d'autres endormis..*

Le Meilleur à tous  
■ Dan



## RECETTE DU NOCINO

- 1 litre de Grappa ou eau de vie
- 14 noix vertes, cueillies idéalement le matin de la St-Jean (24 juin) encore recouvertes de rosée.
- 3 clous de girofle
- 1/2 noix de muscade
- 25 grammes de sucre vanillé
- 300 grammes de sucre

Faire infuser le tout pendant 4 à 6 semaines dans un récipient en verre fumé, exposé au soleil. Agiter tous les jours, à la même heure. On peut aussi couper les noix en deux avant de les mettre dans les récipients.

*Bien filtrer et verser en bouteilles.*

Laisser reposer à l'abri de la lumière et au frais (cave, donc) et déguster après 2 mois environ.

Le Nocino devient meilleur avec le temps. Le goût de Grappa disparaît progressivement pour laisser le goût de noix s'amplifier. Idéal : 1 an environ.

**Santé !**

*A consommer, avec modération, soit à température ambiante, soit sorti du frigo, dans des verres glacés.*



## LES PLUS BELLES PLONGEES DE L'ATLANTIQUE ET DE LA MANCHE

**Sandrine Kolau**

• Auteur de nombreux livres sur la plongée (Editions Guide du Routard notamment), déjà auteur aux Editions du Plaisancier: «Guide Vagnon - Les plus belles plongées de Méditerranée et de Corse»

• Instructeur breveté d'Etat, C.M.A.S. et P.A.D.I., guide de la Mer et C.E.D.I.P.

### SYNOPSIS

Ce «Guide Vagnon - Les plus belles plongées de l'Atlantique et de la Manche» présente 85 sites parmi les plus appréciés pour leurs qualités de plongée (variété des espèces, beauté des fonds, particularités de la faune et de la flore, etc.), en donnant leurs amers ou leurs coordonnées G.P.S. (avec situation sur les cartes S.H.O.M.). Ces sites se trouvent dans les départements suivants: Calvados, Manche, Côtes d'Armor, Finistère, Morbihan, Loire Atlantique, Vendée, Gironde, Pyrénées Atlantiques.

**GUIDE VAGNON**  
Auteur: Sandrine Kolau



*Chaque site est décrit selon le même canevas:*

- une présentation du site avec le parcours conseillé sur le site, la cartographie du fond sous-marin, des photos sous-marines, les caractéristiques du site (géographiques et techniques : à savoir niveaux requis, profondeur, accès au site, météo ...), ainsi qu'un point sur la faune et flore écrit par un spécialiste scientifique.
- l'avis et les conseils d'un plongeur local,
- et les renseignements utiles (telles les adresses des clubs et des écoles de plongée à proximité).



### CARACTÉRISTIQUES DU LIVRE

- **sujet :** une sélection des plus beaux sites de plongée de l'Atlantique et de la Manche, depuis Caen jusqu'à Hendaye
- **catégorie :** guide pratique (très illustré)
- **cible :** sites accessibles aux plongeurs de niveau 1 ou de niveau 2 (selon les sites), voire quelques épaves pour le plongeur de niveau 3
- **parution :** 6 mai 2002
- **format :** A4
- **pagination :** 280 pages
- **illustrations :** plus de 330 photos de professionnels, 180 dessins couleurs (topographie sous-marine, amers) et 38 cartes du S.H.O.M.
- **ISBN :** 2-85725-31 5-X
- **prix de vente :** 28 euro

*Un guide illustré largement accessible puisqu'il s'adresse au minimum aux plongeurs niveau 1 ou niveau 2 (selon les sites).*



# YI DOKI - THE DUCK - LE CANARD - DIE ENTE

## INTRODUCTION

*Pour un plongeur, c'est une notion primaire, mais oh combien élémentaire, pour atteindre l'ivresse des profondeurs, ou, cette fois, pardon, l'ivresse de la joie du travail fait dans une folle ambiance des nuits chaudes d'un endroit mythique dont tout le monde a entendu parler dans sa vie, tant sa renommée a dépassé les frontières de notre club. Quoi que nos fondateurs aient bourlingué sur presque toutes les mers du monde.*

Si ce conseil ou sa pratique est utile tant pour notre sport, alors transposer ce principe pour la terre ferme, il y a un grand saut à faire.

Ainsi, j'ai le plaisir de vous faire découvrir le vrai, le seul canard, malgré toute la censure imposée à votre serveur, déjà que les membres du CSN Nyon tremblent, afin de savoir si leurs exploits seront retracés dans ce magazine.

Déjà que lors de la dernière sortie club, de graves représailles, ou, pire, un acte de rébellion a bel et bien eu lieu sur le bateau, alors que le capitaine d'un jour, notre président est resté passif, alors qu'il devait, **conformément à l'article 304.5** sur la navigation, intervenir fermement. Ainsi, à bon entendeur salut. En effet, en parcourant la presse, un article parlait de l'atteinte à l'honneur ou honneur. Ainsi ma dignité de canard adoré a été mouillée et cela mérite presque des dommages et intérêts. Bref, ne devenons pas le pauvre CALIMERO.

## LA TECHNIQUE

Ce n'est donc pas celui figurant dans tous les manuels que votre TURBO va vous faire l'affront de vous décrire en prétendant avoir trouvé le fil à couper le beurre. Quoi que tout est dans la technique de l'approche, pas d'un **beau canard**, mais pour cette occasion d'un **bon canard**. Que de dextérité pour tourner nos canards après une semaine. Plus besoin de cours du soir, tout le monde a réussi son examen C\*\*\*\*.

Justement, par la technique, nous avons réussi l'exploit de lui donner le goût à le dévorer. Pardon le déguster.

Jadis, lorsque je donnais des cours d'initiation à la plongée, je disais à mes élèves, faites-moi un beau canard.

Maintenant, fort de cette expérience, je pourrais dire, comme tous mes collègues, je vous offre un bon canard.

Alors quelle différence entre beau et bon. AUCUNE car la présentation joue un rôle capital pour les yeux. Donc, c'est beau à regarder et, enfin nous y arrivons, bon pour la dégustation et nous essayons enfin de vous faire deviner que le canard se déguste aussi.

**QU'EST-CE QUE LES MEMBRES DU CSN ONT FAIT DURANT UNE SEMAINE ET SI J'AVAIS INTITULÉ L'ARTICLE LES GOINFRES, AURIEZ-VOUS VOULU LIRE LES EXPLOITS DE CERTAINS ? ? ?**

## LA PREPARATION

La préparation est à la base du succès; pour cela il fallait pouvoir compter sur un groupe soudé autour d'un comité dynamique ayant pris un risque certain en acceptant ce défi nouveau et inconnu pour des plongeurs.

Votre CSN a accepté ce défi lancé il y a seulement quelques mois; ainsi, au début de la saison, personne n'allait imaginer que plus de 20 membres allaient travailler pour PALEO en tenant un stand de canard richement décoré, ainsi nous tombons au cœur du problème. "canardesque" et non romanesque. Ceci pour vous dire que le sourire ravageur de Yolanda n'a pas failli faire tourner notre brave canard, mais bien la bouche d'un traducteur, occasionnellement de passage en VIP, et notre ami Laurent ne me contredira point sur ce passage mémorable d'une traduction simultanée en 3 langues...

Le montage du sandwich restait au libre choix du client disposant d'un riche assortiment de condiments, et pour les urgences les "Alka Selzer" étaient même à disposition des VIP. Aux dernières nouvelles, le fabricant doit revoir son mode d'emploi, tellement le produit peut mousser ou faire tousser les spectateurs en recevant les éclats. L'auteur de ce passage, toujours notre invité, se reconnaîtra aisément, lui qui est venu tous les jours nous souhaiter une excellente soirée. Nous remercions, au passage, la présence lumineuse d'un club de la FRP fort connu et apprécié pour son large rayonnement. Monsieur le Pdt combien voulez vous payer pour la bonne publicité faite gratuitement sur l'ambiance de votre club ? ? ?

## LE STOCK

720 kilos de magret de canard congelé, cela donne 72 cartons de 10 kg à "trimballer" plusieurs fois, environ 35 canards par carton donnant 18 tranches par magrets, soit environ plus de 450'000 coups de tronçonneuses.

Environ 150 litres de carburants, en passant de la bière aux "zeaux", si si, du blanc rouge rosé de listel de préférence. Mais voilà, il faudra songer à trouver un maître chais pour nos VIP et enfin 2 infusions au matin pour être précis. Je suis chef rôtiisseur par de la "rezipete". Donc, dès 21h49, plus de comptabilité digne du DMF, toute allusion avec la réalité serait ainsi fortuite. Ceci pour la paix des ménages, voulant revenir l'année prochaine.

## LE CONDITIONNEMENT

Déjà une équipe était en formation pour dompter la bête pardon pour la préparer afin que nous puissions directement avoir la tranche calibrée lors de l'ouverture du grand cirque, pardon du festival, aussi pour nous du rire tant l'ambiance fut décontractée, malgré l'intensité du travail, et ceci durant toute la semaine; ceci est probablement l'exploit réalisé par notre groupe.

C'est sous l'œil expert de Madame Lulu que nous avons commencé notre approche du canard. Le Maître boucher du coin avait mis son laboratoire et sa chambre froide à notre disposition. Un vrai chaud-froid, ceci sans "choper" une gripette.

## LA DECO

Un emplacement génial à l'écart du grand public, au bord de la rivière. Oui, bien sûr, je vous vois venir. Vous pensez que c'est surtout utile en fin de nuit, car il n'y a plus besoin de tirer la chasse d'eau. Aux dernières nouvelles, aucune pollution n'a été signalée, ni disparition...

Vous ne venez au stand que sur accréditation spéciale. La "SECU" était comme la garde pontificale: intransigeante à 98%, car, grâce à notre animateur maison, notre inimitable vice PDT des "touristes" sont néanmoins venus nous rendre une petite visite de courtoisie. Un stand à nos couleurs, richement décoré, avec des tableaux



de circonstance, et un mannequin habillé d'un costume d'époque faisant rêver les nostalgiques avec la Fenzy ressortie pour la circonstance, tenant dans sa main une lampe éclairant le public. Il ne manquait que le vieux profondimètre, dit à Bourdon, ceci a fait un grand plaisir à notre chef de plongée Xavier. Enfin, après quoi, votre vénérable "Chardo" avait en plus un petit coin VIP pour faire son animation. Soudainement RADIO PONTON a eu, hélas, une panne, comme il arrive encore fréquemment avec les télécommunications, ou la censure sur la plus grosse bulle réalisée durant cette semaine. Sauvez des eaux, pas besoin de faire un AVE MARIA.

En effet, tout le monde a eu son souvenir

ou son anecdote, mais l'imaginaire doit entretenir la légende de ces longues soirées.

## CONCLUSION

La fatigue n'a pas eu prise sur le moral de la troupe, ainsi heureusement, et très franchement, aucune crise de nerfs ni problèmes ne sont venus ternir cette semaine placée sous le signe de la bonne humeur grâce à un temps exceptionnel.

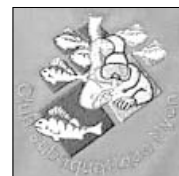
***C'est la remarque de tout le monde: ce fut génial***

Au nom de mon comité, je me permets de féliciter tout le monde pour son engagement, et spécialement les personnes ne faisant pas

partie du club venues... spontanément renforcer nos effectifs.

**ALORS, RESERVEZ POUR L'ANNEE PROCHAINE, CAR LES PLACES SERONT TRES RECHERCHEES, ET SI JAMAIS PENSEZ A VENIR NOUS DIRE BONJOUR.....**

■ Turbo



PALEO

## UNE PLONGÉE EXTRAORDINAIRE

***Pour moi une plongée extraordinaire n'est pas une plongée aux Maldives, en Mer Rouge ou aux Philippines avec stress du départ, inconfort dans l'avion, chaleur étouffante, décalage horaire et j'en passe... Je parle en mon nom, bien entendu !***

Grâce à une petite annonce parue dans le Cygne No 21, qui proposait une plongée au lac des Vaux, au-dessus de Verbier à plus de 2500 m d'altitude, j'ai réellement pu faire la plongée de l'année.

Un temps superbe (à cette altitude, le temps peut changer très vite) un gentil et compétent organisateur, Blaise de son pré-

nom, qui fait la surveillance de surface et forme les palanquées. Florian, chauffeur hors pair au volant de sa jeep 4x4, nous a conduits sur des pentes à nous couper le souffle, sur des bosses et des creux impressionnants à nous remonter l'estomac ! La plongée dans de l'eau à 3 degrés en plein mois de juillet, ça rafraîchit les idées. La clarté n'est pas celle du lac de Thoune, mais correcte. Quelques truites, un peu de rocher, falaise et de la vase à 40 m.

Merci à toute l'équipe du Ti-Plunch pour l'excellente grillade qui nous attendait à la sortie de l'eau, accompagnée d'un bon verre de vin, ceci dans la bonne humeur et une franche camaraderie, et quel panorama !

***Je ne peux que vous recommander de ne pas oublier de vous inscrire si cette annonce repasse l'année prochaine.***

■ Un participant  
Jean-Luc  
du club des Crabes



# RÉCOMPENSE SUR «LA VAUDOISE»

***Vous l'avez lu dans le Cygne 20, le Ti Plunch a fêté ses dix ans d'existence en 2001. Sans revenir sur les détails, les festivités furent dignes des bacchantes de l'Antiquité ! On s'en souvient encore, et tout le monde fut heureux.***

Le plus heureux est notre vénérable (et vénéré) Président. Il fut si content qu'il a décidé de remercier tous les bénévoles qui ont bossé tout au long de ces 15 mois de préparatifs. Vous le connaissez, il (Il ?) ne fait pas les choses à moitié. Il nous a invités, excusez du peu, à passer une journée sur la Vaudoise. Pour ceux qui ne la connaissent pas encore, il s'agit d'une barque lémanique que les « Pirates d'Ouchy » entretiennent et font vivre tout au long de l'année.

Ne me demandez pas comment il a fait, c'est sans doute pour ça qu'il est Président, mais en plus Il a réussi à avoir le soleil, bien joué !

Réveil à l'aube (il faut bien aller à Lausanne, si le Léman ne se déplace pas jusqu'à l'Octodure) et rendez-vous devant la Vaudoise à 9h00 où nous attendait l'équipage et son Patron, notre ami François Delévaux, Instructeur de plongée bien connu.

Et hop, départ au moteur d'abord, pour aller plonger au Fenalet. Génial, puisque c'est de plus en plus difficile d'y aller par la terre !

Belle(s) plongée(s) et apéro pour les non-plongeurs ont fait passer le temps jusqu'au moment du déjeuner préparé par Laurence. Génial et copieux et bon et super etc... Vous pourrez apprécier le niveau au Noël FRP, à bon entendre, salut.

Entre deux plats et deux (ou trois) verres de vin, on a fait trempette dans les eaux (pleines de perches, beurk) du Léman. A peine rafraîchissantes, d'ailleurs (27 °C à l'ombre et par manque d'arbres sur le Léman, il n'y

a pas d'ombre ... ). Sous un soleil de plomb, et c'est dommage que les photos soient en noir et blanc, on a même pu naviguer à la voile: génial.

Le temps passe vite lorsqu'on s'amuse, et il fut l'heure de rentrer... Certains faisaient la sieste, d'autres refaisaient le monde en se couvrant, un peu tard, de crème solaire.

Le temps d'un dernier bain au large de Pully et abordage à Ouchy sans encombre où certains se sont salués et d'autres se sont donné rendez-vous pour continuer la fête à terre.

***Un grand merci à notre Président et au Comité de nous avoir organisé une si parfaite excursion.***

**A quand les 20 ans ?**

■ Riccardo Vandoni, président FRP





18, 19 ET 20 MAI - PENTECÔTE

**Expatriation du président oblige, cette année la sortie du Comité FRP a eu lieu au Tessin.**

En guise de préambule et pour que ce soit bien ancré dans les mémoires FRPistes, je tiens à souligner que le nombre de membres présents a été plus qu'honorable. Quand je pense que, à l'exception de la sortie au château de Glérolles et pour des raisons évidentes, les sorties du Comité organisées en Suisse romande n'amènent jamais plus de 30 à 35 personnes! Là je ne suis pas peu fier de celle-ci! 22 membres ont répondu présent! Excellent!

Les mauvaises langues diront que ça ne fait que 11% de la FRP, mais si je les multiplie par la distance parcourue, qui oserait se plaindre. Merci à tous(toutes) les poilu(e)s qui se sont déplacé(e)s, plus ou moins pris dans les bouchons (routiers, donc).

### EXERCICE RÉUSSI !

En gros je pourrais m'arrêter là. Tout le monde l'a dit, que ce soit les Tessinois ou les FRPistes : «génial!». Mais ce serait manquer de respect aux pauvres absents, ceux qui ont toujours tort, vous savez.

### Voici donc quelques moments choisis:

Premier rendez-vous le samedi au Motel où une partie des FRPistes logeaient : séance de Comité (pour une fois ce n'est pas moi qui me déplace!). Le PV dit, je cite : "Donald Doc a de nouveau pété les plombs contre les «Yaka Fokon» et consorts" fin de citation, mais dans l'ensemble ce fut constructif, Noël FRP en préparation! Les détails seront dans le Cygne (n°23) et la plaquette des fêtes (si elle existe un jour...).

### MINUSIO

Une fois que le côté casse-bonbons et procédurier de la journée fut ratifié et que Enrico, président-fondateur du Club "Salvataggio Sub Minusio", fut salué comme il se doit, nous nous sommes rendus au local de ce Club, justement, pour la première plongée.

Joli local qu'ils se sont montés les mecs (pas pour rien que je me suis inscrit à ce



club...). Compresseur puissant et douches chaudes ont un peu fait oublier la visibilité de la plongée, digne du tunnel du Gothard en flammes. Blaise a eu quelque difficulté à suivre le mouvement, mais nous avons pu apprécier les épaves de voiture et bateau (arrivées là totalement par hasard) et quelques lottes, perches et autres chabots. On a fini par se retrouver tous sains et saufs pour gonfler nos bouteilles et en vider d'autres en compagnie de quelques membres du Club hôte.

### LOCARNO

La suite des festivités se déroulant à Locarno, nous nous sommes déplacés vers cette ville du bord du lac Majeur pour rencontrer quelques membres du Club "Salvataggio Sub Locarno", (oui, je sais, pas trop originaux les Tessinois, mais bon...) et faire une première visite des lieux. Là aussi, ils s'emmerdent pas avec l'espace! Local maousse, avec vestiaires pour ces dames et salle de théorie et local de séchage pour les combis avec le déshumidificateur (que j'ai oublié d'enclencher...). Vous comprendrez que je me sois inscrit aussi dans ce Club...

### LE GROTTA

On pensait devoir inventer Dieu sait quoi pour meubler la fin d'après-midi avant de passer à table, mais il était déjà 18h30 et il fallut donc se résigner à accepter notre triste sort : aller à Bellinzona pour se retrouver au point de rendez-vous vespéral: le Grotto!

Je passe sur l'apéro de salametti et autres viandes séchées accompagnés de Merlot (notre copain du week-end...) pour essayer de vous décrire le silence pieux et concentré qui régnait lorsque le "brasato con risotto" fut servi. Le vote fut unanime : excellent! Certains poilus ont regretté de ne pas avoir de polenta : qu'à cela ne tienne! Un petit mot doux à la patronne, et hop le tour fut joué et la polenta servie... Le Merlot arrosait les

gosiers et le dessert fut terminé par un alcool de noix typique (voir recette dans ce numéro): le "Nocino".

### DIMANCHE

Le rendez-vous pour la plongée était fixé (intelligemment) à 15 h.00, donc un peu de grasse matinée et visite de Bellinzona ne faisant pas de mal, nous nous sommes retrouvés, presque par hasard, aux pieds des "Castelli di Bellinzona", classés monuments de l'humanité par l'UNESCO, s'il vous plaît. La vue est magnifique et le temps nous a gratifié de quelques rayons de soleil propices à l'apéro et à la sieste... La sieste n'eut pas lieu, mais l'apéro puis la pizza ont été appréciés.

Je disais donc RDV à 15 h.00, y compris pour les Sudan, au local pour la plongée. Cette plongée était un peu spéciale, puisqu'il s'agissait de la plongée d'examen des candidats P\*\*\* de Locarno, aucunement stressés, d'ailleurs.

On se change et hop sur les bateaux pour traverser le lac et se rendre à Gambarogno pour l'immersion. Ce lieu est très connu car il y a une dizaine d'épaves, un hélicoptère et une ambulance par exemple, à des profondeurs très atteignables. Le problème ne fut pas la profondeur, mais la visibilité, du même style que celle du jour précédent...

Certains rentreront donc avec des souvenirs de métal froissé, d'autres se souviendront que la vase est meuble... Bravo en tout cas aux organisateurs!

Retrés au bercail, une douche chaude, et les festivités commencèrent (mal) par un déménagement rapide à l'abri pour cause d'orage. "C'est mauvais pour la plongée en rivière de demain, ça!". Aucun stress n'a été remarqué par les FRPistes alors que les autochtones flippaient comme des bêtes...





## LES COSTINE

L'abondance est le maître mot! Les costine (côtes de porc au grill) n'en finissaient plus d'arriver. Je ne sais pas où ils ont trouvé autant de cochons... Et je vous raconte pas les accompagnements et les salades. COPIEUX et BON ! Sans oublier la soupe à l'oignon présidentielle... après minuit (elle cuisait depuis 18 h.00)



Décidément, on n'a pas eu faim ce week-end. L'ambiance fut excellente. On n'avait pas encore fini les salades qu'on parlait déjà de remettre ça, mais en Romandie cette fois, en 2003. Les plans furent établis...

C'est vers 3 heures du matin, alors que nous avions, hélas, décidé de ne pas prendre le risque de plonger en rivière que les derniers d'entre nous donnèrent un coup de main à ranger et se rangèrent eux aussi, en se promettant de se revoir!

*Certains sont rentrés le matin, d'autres l'après-midi après une raclette au soleil.*

*Tout le monde est bien rentré, quoi qu'il en soit et les messages (mail et natel) de satisfaction n'ont pas manqué, merci à eux.*

■ Riccardo Vandoni, président FRP



## LES SIGNES MORSE

**Samuel Finley Breese MORSE, né le 27 avril 1791 à Charlestown, non loin de Boston (Massachusetts) inventa, au milieu de l'avant-dernier siècle, un moyen de communiquer à distance. Et on pourrait s'arrêter là car ce qui suit n'est plus que du bla bla pour envelopper le dernier paragraphe de cet article. Pour ceux qui ont trois minutes à perdre, continuez au paragraphe suivant.**

Pour commencer, il ne se servit pas de moyens visuels tels que des fanions ou des planchettes visibles de loin. Non, pourquoi ? Tout simplement parce qu'il étudia la peinture et l'électricité au collège de Yale et non pas le bricolage sur bois et la couture.

En fait, sa passion pour la peinture (il était excellent portraitiste – et c'est à ce titre qu'il fut premièrement connu) l'a très certainement aidé dans l'invention qui lui donnerait sa fortune dans le futur. Dessiner des traits et des points ; pour sûr, même Picasso n'aurait pas fait autant d'argent avec de tels motifs abstraits, même dans sa période «verte» (sous-entendu feuille de cannabis).

Et puis l'électricité, bien sûr, lui aura donné la secouée nécessaire au démarrage de sa carrière en tant qu'inventeur de son système de langage codé en se servant du télégraphe. Ce dernier n'en était d'ailleurs qu'à ses balbutiements en 1832 et Samuel Finley Breese (Sam pour les intimes, et on fera comme si dans la suite de ce récit scientifico-culturel) décida d'en construire un par ses propres moyens. Comme il n'était pas sonné, il préféra tout faire lui-même et il mit tout de même trois années pour réaliser son premier appareil qui, selon des sources très autorisées de l'époque, ne tournait que sur trois cylindres (je l'ai mentionné précédemment: Sam n'a pas fait d'études de mécanique).

Bref, à ce moment, tout était presque prêt à la rédaction du premier message codé. Presque? Que pouvait-il donc bien manquer? Le PAPIER! Sam, passe-moi le papier...<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup>ndlr: si j'insiste sur le papier, c'est à cause de la fin de l'article, vous verrez, soyez patients.

Et voilà, il n'y avait plus qu'à trouver un moyen de faire correspondre des lettres de l'alphabet avec un jeu de traits et de points; ce qui fut fait aussi vite que dit et d'inscrire tout ça sur un ruban de papier se déroulant sous un crayon animé par un électro-aimant. Cette dernière phrase pourrait d'ailleurs à elle seule figurer dans le «Petit Robert» édition 2003 pour décrire le mot «télégraphe» en laissant tomber la partie transmission ce qui, étymologiquement parlant pourrait donner le «graphe» tout court mais à ce moment on ne saurait plus très bien de quoi on veut donner l'explication. J'ai une migraine qui me reprend tout à coup...

Pour le reste de l'histoire, entre 1843 et 1846, Sam installa à ses frais une ligne télégraphique entre Baltimore et Washington (D.C.). Ceci lui valut la reconnaissance et grâce aux brevets («patents» aux USA) sa fortune fut faite. En effet, dès cet instant,

diverses compagnies privées créèrent des réseaux télégraphiques à travers les Etats-Unis d'Amérique ce qui, si on y réfléchit un peu, est probablement le tout début de ce qui sera devenu un peu plus tard ce que nous connaissons sous le nom d'internet. Un peu de philosophie ne fait jamais trop de mal ;-)

Le 2 avril 1872, à l'âge de huitante ans, Sam mourut d'une pneumonie, à New York. Les gens maîtrisant le code morse sont d'ailleurs les seuls à trouver la pierre tombale de Sam (peut-être les aveugles aussi... à vérifier) au cimetière de Brooklyn's Greenwood.

Bon, tout ça c'est bien beau mais quel rapport avec la plongée me direz-vous?

Avez-vous déjà essayé de griffonner des points et des traits sur un morceau de papier (voyez! je vous l'avais bien dit, il est là, le fameux papier) à -25m? Et bien ça marche! Là où cela se complique, c'est quand vous avez mis un trait à la place d'un point ou vice-versa et qu'il faut jouer de la gomme... Je vois que vous avez compris. Mais l'erreur est humaine et c'est pour cette raison qu'on trouve des paquets de 500 feuilles.

Fort heureusement, Thomas EDISON, génial inventeur lui aussi mais dont la biographie ne sera pas révélée dans ce sujet de façon à ne pas porter d'ombre à Sam, mit au point l'ampoule à incandescence qui, dans ses différents développements sera devenue une ampoule halogène que nous connaissons bien, surtout pour son prix.

Communiquer sous l'eau avec sa lampe de plongée est possible mais nécessite quand même un peu plus de finesse d'esprit si on veut pouvoir dire autre chose que «OOOOOOh» ou «ZZZZZ». De la culture, mes amis. Et en voici.

Le code morse n'est pas mort. Bien que plus utilisé dans différents domaines tels que celui des radio-amateurs (attention: je parle des gars sérieux, genre «HB9xyz», ceux qui ont LA licence) d'innombrables techniques existent toujours pour apprendre facilement ce code. En voici une.

Sans vouloir prétendre rivaliser de vitesse avec les sténo-dactylos, il est possible de transcrire un mot, une phrase à son binôme en code morse en utilisant le système suivant avec sa lampe. Chaque lettre de l'alphabet est associée à un mot. Ce mot à pour particularité d'être formé de x syllabes contenant ou non la lettre «o» (on y revient quand-même). Chaque fois qu'une syllabe contient la lettre «o», il s'agit d'un trait. Dans le cas où la syllabe ne contient pas de «o», il s'agit d'un point.

Exemple: «un», comme le chiffre, est composé de deux lettres «u» et «n».

- Le mot associé à «u» est Union, soit en syllabes: u-ni-on donc en morse: point-point-trait

- Le mot associé à «n» est Nora, soit en syllabes: no-ra donc en morse: trait-point.

Pour «dire» le mot «un» à votre binôme, vous ferez donc clignoter votre lampe comme suit:

point-point-trait (légère pause d'une seconde, puis) trait-point.

Un point équivaut à coup de lumière bref et un trait à un coup long.

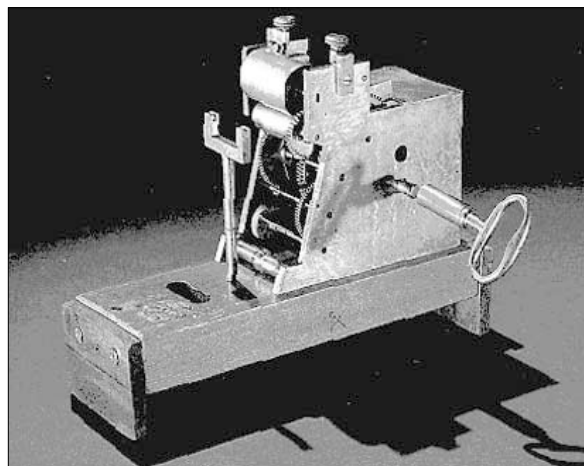
Au début, cela paraît compliqué surtout dans le sens «réception». Mais en réalité, le système est simple et les mots associés sont faciles à mémoriser. Bref, la règle «si tu veux, tu peux!» reste valable dans tous les cas de figure. Je dois toutefois humblement admettre que dans mon exemple «un», un index tendu à l'horizontale remplace judicieusement le code morse – mais on ne peut pas tout se dire avec les doigts (quoi que le vocabulaire peut être assez vaste) et il ne faut pas se tromper de doigt car l'erreur d'orthographe à ce niveau peut avoir de fâcheuses conséquences à la sortie.

Ci-dessous figure la liste des mots associés aux lettres de l'alphabet. Les lettres ont au maximum quatre signes.

|     |      |                |
|-----|------|----------------|
| A=  | --   | (Arnold)       |
| B=  | ---- | (Bonaparte)    |
| C=  | ---- | (Contemporain) |
| D=  | ---  | (Docile)       |
| E=  | .    | (Eh!)          |
| F=  | ---  | (Farandole)    |
| G=  | ---  | (Gondole)      |
| H=  | ---- | (Hilarité)     |
| I=  | ..   | (Ici)          |
| J=  | ---- | (Jablono)      |
| K=  | ---  | (Koïnor)       |
| L=  | ---  | (Limonade)     |
| M=  | --   | (Moto)         |
| N=  | ..   | (Nora)         |
| O=  | ---  | (Oporto)       |
| P=  | ---- | (Philosophe)   |
| Q=  | ---- | (Qokoriko)     |
| R=  | ---  | (Ramoneur)     |
| S=  | ...  | (Salsifis)     |
| T=  | -    | (Thon)         |
| U=  | ---  | (Union)        |
| V=  | ---  | (Valparaiso)   |
| W=  | ---  | (Wagon-Post)   |
| X=  | ---  | (Xoderido)     |
| Y=  | ---- | (Yokimono)     |
| Z=  | ---- | (Zoroastre)    |
| CH= | ---- | (Chocobonbon)  |

Je vous souhaite à tous une passionnante lecture de ce sujet et espère vous retrouver sous l'eau pour tailler une bonne bavette en code morse.

..-./.../---/-/.-./---





# «LE SYNDROME DE LA CLASSE ÉCONOMIQUE»



**Octobre 2000, Aéroport de Londres Heathrow, 9h00 : une jeune femme en bonne santé habituelle s'effondre sans connaissance dans le hall d'arrivée. Elle provenait de Sydney. Malgré les soins urgents, elle décède d'une embolie pulmonaire<sup>(1)</sup> massive pendant son transfert à l'hôpital.**

Cette histoire a fait couler beaucoup d'encre. Les médias et le milieu médical se sont penchés un peu sur la question devenue de plus en plus d'actualité : la thrombose veineuse<sup>(2)</sup> pendant les longs voyages. Je vous fais grâce des articles dans la presse "Pipeul" pour rester un peu plus scientifique, but premier de cette rubrique.

C'est un sujet qui devrait intéresser les plongeurs, non pas parce qu'ils risquent cette maladie sous l'eau, mais plutôt parce que souvent l'eau est à des milliers de kilomètres de nous ! et qu'il faut bien y aller.

On a appelé cette pathologie le "syndrome de la classe économique" et nous allons essayer de voir ce qui se passe vraiment.

## HISTOIRE

La première description d'une embolie pulmonaire due au maintien d'une position assise prolongée dans un espace restreint remonterait à 1940, pendant les bombardements de Londres par l'aviation allemande.

En 1954, le Dr Homans rapporte la première thrombose veineuse associée aux voyages et c'est en 1977 que les Drs Simington et Stack inventent le terme de "syndrome de la classe économique".

## DÉFINITION

Pour parler de thrombose veineuse des voyages, il faut que certains critères soient présents :

1. voyage en position assise
2. voyage de plus de 4 heures
3. absence de symptômes de thrombose veineuse avant le départ
4. survenue de la thrombose veineuse dans les 4 semaines après le retour

## PHYSIOLOGIE

La **position assise** favorise la stase veineuse<sup>(3)</sup> et augmente localement la viscosité du sang.

On sait que la vitesse du flux sanguin dans les jambes diminue de moitié lorsqu'on passe de la position couchée à la position debout et même des deux tiers lorsqu'on s'assied.

Le bord du siège peut comprimer la veine poplitée<sup>(4)</sup> ce qui favorise encore plus la thrombose.

Des éléments propres à l'avion interviennent aussi :

1. déshydratation due au faible taux d'humidité dans la cabine
2. diminution de la fibrinolyse<sup>(5)</sup> naturelle et de la saturation en oxygène due à la baisse de la pression ambiante.

Cependant, la thrombose peut survenir aussi lors de longs voyages en voiture ou en train.

## ÉPIDÉMIOLOGIE

Les accidents thromboemboliques (= thrombose veineuse, embolie pulmonaire) surviennent le plus souvent pendant le voyage (surtout à l'arrivée) ou pendant les premiers jours après le retour.

Des accidents jusqu'à 35 jours après le retour ont aussi été décrits.

En 2001 une étude a observé les faits suivants :

1. **Moins de 2.500 km de voyage**  
pas d'embolie
2. **2.500 - 5.000 km**  
le risque est de 0,1 par million de passagers
3. **5.000 - 7.500 km**  
le risque est de 0,4 par million de passagers
4. **7.500 - 10.000 km**  
le risque est de 0,4 par million de passagers
5. **Plus de 10.000 km de voyage**  
le risque est de 4,8 par million de passagers

En bref, le risque général est de 1,2 par million de passagers si le voyage dépasse les 2.500 km. Il faut cependant tenir compte de la possible sous-estimation de ce chiffre. En effet, dans cette étude, les décès pendant le voyage ainsi que les embolies pulmonaires peu sévères (parfois sans symptôme et guérissant spontanément, un cinquième seulement des embolies pulmonaires sont graves) n'ont pas été enregistrés. Les thromboses survenues une semaine et plus après le retour n'ont pas été considérées non plus.

Cette étude, dite rétrospective (elle regarde ce qui s'est passé) est moins fiable que les études dites prospectives (elles suivent ce qui va se passer).

Une telle étude existe depuis 2001. Les auteurs ont voulu déterminer par échographie le taux de thrombose veineuse dans les jambes des voyageurs sur des vols de plus de 8 heures en classe économique.

La moitié des voyageurs devait porter des bas de soutien et n'ont pas développé de thrombose. Dans l'autre groupe de passagers, sans bas de soutien, on en a détecté 10% !

Une autre étude, un peu plus complexe, montre des résultats semblables, alors qu'une étude en cours démontrerait déjà un quadruplement du risque de thrombose veineuse si le voyage dure plus de 4 heures : 1 sur 1500 !

## FACTEURS DE RISQUE

- A Faible** ➤ 40 ans, grande taille (> 1.80 cm), obésité, varices, petite opération chirurgicale avant le départ, tabagisme.
- B Moyen** ➤ Après l'accouchement, grossesse, contraception hormonale (pilule), affection cardio-pulmonaire ou inflammatoire en cours, opération moyenne (surtout aux membres inférieurs), traumatisme des membres inférieurs, thrombose veineuse dans la famille.
- C Élevé** ➤ Plâtre, thrombose veineuse passée, grosse intervention chirurgicale, paralysie, tumeur maligne, chimiothérapie.

## Recommandations:

Pas de risque ou risque A : la majorité des plongeurs entrent dans cette catégorie.

Pour les catégories de risque B et C, il faut demander l'avis de son médecin, envisager de renoncer au voyage et porter des bas de soutien. L'injection d'un anticoagulant peut se discuter avant le départ.

## CONCLUSIONS

Il existe une association entre voyage de longue durée, surtout en avion, et la survenue de thromboses veineuses.

La durée du voyage joue un rôle essentiel dans la survenue de l'embolie pulmonaire. Le risque augmente avec la distance parcourue, surtout lorsque celle-ci dépasse 5000 km (6 h de vol).

Seul le port de bas de contention a une efficacité préventive démontrée scientifiquement. Les autres conseils sont cependant à suivre le plus scrupuleusement possible !

**Comme vous voyez, le risque, bien que faible, existe et il est simple de le diminuer.**

■ Carpe Diem

## LEXIQUE

### (1) Embolie pulmonaire

Oblitération brusque d'un vaisseau sanguin des poumons par un corps étranger entraîné par la circulation, par exemple un caillot.

Souvent l'embolie pulmonaire est causée par un caillot qui s'est formé dans une veine de la jambe (thrombose).

### (2) Thrombose

Formation d'un caillot dans un vaisseau sanguin ou dans une cavité du cœur chez un être vivant.

### (3) Stase veineuse

Arrêt ou ralentissement de la circulation du sang dans les veines.

### (4) Veine poplitée

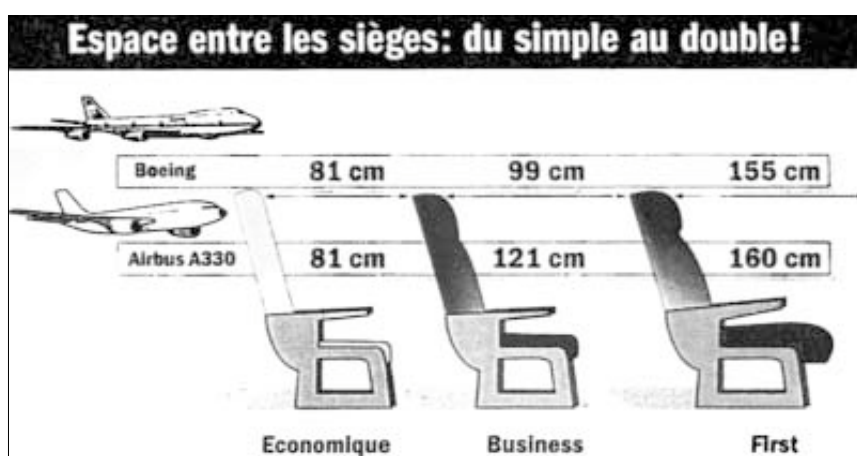
Veine de la jambe qui passe dans le creux du genou et se jette dans la veine fémorale.

### (5) Fibrinolyse

Dissolution des caillots sanguins par les produits du plasma sanguin.

## LES DIX COMMANDEMENTS DU VOYAGEUR EN AVION

1. Immobile tu ne resteras pas
2. 5 minutes par heure tu marcheras, si possible
3. Les habits qui serrent tu éviteras
4. Toutes les demi-heures les mollets tu contracteras (pompe)
5. L'alcool et le café tu éviteras
6. Suffisamment (0.2 litre par heure) tu boiras (jus de fruits, eau)
7. Peu tu dormiras si tu ne peux te coucher
8. Les somnifères tu éviteras
9. Des bas de soutien tu porteras éventuellement
10. Le bagage à main sous le siège jamais tu ne laisseras (pour avoir plus de place)



## UNE INVENTION QUI A DE L'AVENIR: LE SIMULATEUR DE NARCOSE

La plongée sous-marine est un sport qui comporte certains risques, c'est pour cela que nous nous exerçons régulièrement et que nous devons passer des brevets pour attester un niveau. La simulation devenant vraiment une étape importante dans l'apprentissage de beaucoup de disciplines, la plongée se devait d'avoir aussi son simulateur. Il n'y a plus un cosmonaute qui ne passe pas des heures en piscine, répétant chaque mouvement avant le vol. Pour les expériences scientifiques, cela devient la même chose, les expériences chères sont simulées avant d'être réalisées. Un des risques majeurs de notre activité favorite est la narcose. Elle est due à une forte pression partielle d'azote dans l'organisme. La toxicité de l'azote se déclenche plus ou moins profond suivant les individus, ceci respectant les lois de Boyle-Mariotte, Dalton et Henry. La résistance aux effets de cette toxicité est variable, avec notamment, l'entraînement.

Comme les astronautes de la navette, il nous semblait important de pouvoir nous aussi simuler les exercices à risque, de manière à pouvoir pratiquer cette activité en toute sécurité. Cette méthode est une révolution dans le domaine de l'apprentissage de la plongée sous-marine, bien que sa pratique soit vieille comme le monde.

Dans cette simulation, les facteurs biochimiques influençant les différentes réactions du corps sont différents de ceux rencontrés en plongée, mais il faut admettre que les résultats physiques sont exactement les mêmes et que c'est pour cette raison que cette technique est si intéressante.

Elle a été inventée par un plongeur-spéléo français sur le trajet d'une source. Cette méthode est assez complexe pour ne pas pouvoir être expliquée dans une publication si courte, et elle sera certainement le sujet d'une monographie. Mais je vais néanmoins vous en donner quelques clés. Il faut tout d'abord savoir que si cette méthode ne se pratique pas immergé, elle fait quand même beaucoup appel à l'élément liquide. Il est aussi indispensable d'utiliser des bouteilles et les mélanges sont possibles. Les plongeurs du sud préféreront certainement des mélanges binaires et ceux du nord pratiqueront plutôt la méthode dite primaire, la seule où l'on parle aussi de pression (cette valeur ne se calcule pas selon la loi des gaz parfaits, mais se prend en bars).

Il est aussi possible de prendre des mélanges tertiaires ou quaternaires, mais la clé est de ne pas prendre trop de mélanges différents car cela accélère fortement les effets et nuit à une bonne simulation. Le but de la simulation étant quand même d'accroître sa

résistance, il faut augmenter les quantités métabolisées d'une simulation à l'autre.

Ces plongées simulées doivent se pratiquer à plusieurs selon la règle numéro un de la plongée, ne jamais pratiquer seul. Tous pratiquent alors la simulation sauf quelques-uns, le premier qui rencontrera les effets (difficulté à se mouvoir de façon rectiligne, pertes d'équilibre, diminution des facultés de la mémoire et des réflexes, etc.) devra le signaler à ces coéquipiers. Il le fait en mettant la main devant le nez, le poing serré, puis il pratique avec ce dernier un geste de torsion avec flexion du poignet. Le binôme le plus proche sera alors en mesure d'appliquer les mesures qui s'imposent (seau, aération du narcosé, pain et si cela ne s'améliore pas, le coucher). Il est clair qu'il faut prévoir cette situation de façon à ce que les personnes suivant l'entraînement soient encadrées par des chefs de palanquées. Ces derniers pourront les ramener chez eux en voiture et leur donner une petite pastille d'Alka-Selzer, cela aide pour le lendemain. Il ne faut pas faire ces simulations de manière trop rapprochée et il ne faut pas non plus que la simulation prenne le dessus sur l'objectif: s'habituer à la narcose!

*En tous cas, bonne simulation et... santé!*

■ Philippe Marti

HUMOUR



*Jacques Rollet, vous avez participé, en autonome 1965, en qualité de scientifique et de plongeur, à l'expérience de PRECONTINENT 3 et avez contribué de manière significative, à l'occupation par l'Homme, du Plateau Continental...*

*Parallèlement, vous nous avez permis de nous évader dans un monde alors imaginaire et rêver sur les immenses ressources qui restent à découvrir dans les océans.*

#### **Comment devient-on membre de l'équipe du Cdt Cousteau?**

- Ayant vécu 20 ans en Algérie, passionné par tout ce qui concernait la mer et la plongée, après des études universitaires à Paris comme physicien, mon attention fût attirée par quelques articles parus dans la presse spécialisée.

L'idée de compléter mes connaissances par une formation dans l'océanographie physique me paraissait intéressante.

Par un ancien élève de mon père à la Faculté d'Alger - devenu responsable du service de biologie au Musée océanographique de Monaco dirigé par le Cdt Cousteau - j'ai pu rejoindre cette équipe de chercheurs.

L'expérience Précontinent 3 se préparait et j'ai demandé au Cdt Cousteau si une personne de ma formation pouvait lui être utile, notamment pour gérer les problèmes de dosage des mélanges gazeux respiratoires.

J'ai donc été engagé, avec 5 autres plongeurs, pour participer à cette expérience budgétée à \$ 750'000.— et qui a mobilisé 150 techniciens.

#### **Dans quelle région a-t-elle été réalisée?**

- En baie de Villefranche, entre Nice et Monaco, au large du Cap Ferrat; elle faisait suite à deux expériences, Précontinent 1 dans un cylindre immergé par 10 m. de fond au large de Marseille et Précontinent 2 qui a eu lieu en Mer Rouge; cette dernière était composée d'un module habitat en forme d'étoile de mer posé à 10 m. et d'un second module posé à 25 m., dont a été tiré le film "Le Monde sans Soleil".

#### **Avec ce projet, que voulait démontrer le Cdt Cousteau?**

- En vue de la pénétration de l'homme sous la mer; l'idée du Cdt était de démontrer qu'il était possible de vivre et travailler par 100 m. de fond à une pression ambiante de 11 atm., notamment pour l'exploitation économique des fonds marins.

A cet effet, l'une des nombreuses ques-

tion qui se posait était celle des mélanges respiratoires.

On ne pouvait pas la réaliser avec de l'oxygène et de l'azote, car à cette pression, la fluidité du mélange devenait telle qu'il était épuisant de le respirer; de plus, on savait déjà qu'il pouvait provoquer l'ivresse des profondeurs.

L'hélium semblait être le gaz neutre idéal pour diluer l'oxygène, en remplacement de l'azote. A l'exception de nos dialogues qui étaient pratiquement incompréhensibles par l'effet "Donald", nous n'avions pas ressenti de fatigue particulière et notre respiration était presque normale.

Nous étions autonomes en mélange respiratoire et dépendions de la surface pour l'énergie électrique et les communications.

#### **Quel bilan avez-vous pu tirer de ces expériences pour le futur?**

- Elles ont surtout démontré très simplement, et cela je peux le confirmer, qu'il est possible de bien vivre pendant plusieurs semaines à une pression de 11 atm. sans aucun problème, même en exécutant des travaux de force; nos mouvements étaient normaux et certaines manipulations sous-marines, comme celles effectuées sur une tête de puits de pétrole fictive, plus rapides qu'en surface du fait de notre facilité à nous mouvoir dans les trois dimensions.

La seule chose que j'ai pu constater en faisant volontairement des tests, c'est qu'en inspirant par le nez assez violemment, je sentais qu'il y avait un peu plus de résistance qu'à l'air libre. Avec de l'azote en lieu et place de l'hélium, nous serions morts d'épuisement.



#### **Quel était le type d'habitat?**

- L'habacle était composé d'une sphère de 6m. de diamètre avec, dans sa partie su-

Entretien avec

## **JACQUES ROLLET**

### *Océanaute de l'équipe du Cdt Cousteau pour l'expérience PRECONTINENT 3*

périeure, "le carré sec" avec 85 % d'humidité et, dans la partie inférieure, avec 100% d'humidité, la zone des couchettes, WC, douche, stock de bouteilles d'oxygène et d'hélium. - sas de fond et une surveillance permanente de ces espaces par des caméras T.V.

De part et d'autre, à l'extérieur de la sphère, nous trouvions les containers à ballasts fixe et largables, ainsi que notre garde-manger. Le poids à vide de ce module était de 60 tonnes, et, avec lest et bouteilles, de 130 tonnes !

A l'intérieur, les mélanges étaient composés de 20% d'oxygène à la pression atmosphérique sous environ 10 atm. et la même pression partielle d'oxygène, soit 2%, complétée par de l'hélium qui était recyclé et une absence totale d'azote.

#### **Qui a conçu techniquement cet module?**

- C'est l'ingénieur Yves Bousquet qui a dirigé les études de ce concept quelque peu similaire au mésoscaphe, sur les bases et idées du Cdt Cousteau.

#### **Quelles ont été les expériences spécifiques réalisées par 100 m. de profondeur?**

- Nous sortions à l'extérieur avec un narгуilé pour des exercices de manipulation, changement de vannes et pièces maîtresses sur la tête de puits et effectuions des tests de mémoire immédiate, prélèvements divers sur le fond.

#### **Quelles expériences avez-vous faites dans le cadre de la décompression?**

- Au niveau de la décompression, nous entrions dans un domaine particulier; il existait bien des tables empiriques qui ont été affinées par la suite, mais c'est le Cdt Alinat qui a calculé l'organisation de notre décompression; en prenant des marges de sécurité considérables; nous étions en saturation totale au niveau de l'hélium.

La mise en pression de la sphère d'acier de 2 cm. d'épaisseur et sa décompression durant 3 jours, ont été effectuées sur les quais de Monaco.



Ph. Cousteau  
Photo-ciné

A. Laban  
Chef exp.

J. Rollet  
Resp. mél.

**Cette expérience a été une étape importante à franchir dans l'évolution de la plongée ! les principes sont-ils toujours appliqués actuellement ?**

- L'idée du Commandant était que tous ces travaux se fassent sur les fonds marins, mais, malheureusement pour lui, dans la réalité, ce n'est pas de cette manière que l'évolution s'est poursuivie; cette mise en oeuvre était probablement trop compliquée pour les pétroliers.

Depuis Précontinent 3, il n'y a jamais eu des personnes qui ont vécu sous l'eau pour y travailler.

Par contre, cette expérience a facilité grandement la suite des recherches pour la Comex.

**En votre qualité de physicien, quelle a été votre contribution ?**

- Avec 4 systèmes d'analyses différents et des appareils ± fiables, je veillais à la survie de mes camarades; j'étais responsable des mélanges gazeux respiratoires car nous avions peur de la formation de CO qui, comme vous le savez, pouvait être extrêmement dangereuse.

**Quelles ont été vos impressions lors de la descente dans cette sphère ?**

- J'étais peut-être jeune et inconscient, mais je trouvais cela fantastique, enthousias-

mant et je n'avais pas vraiment d'appréhension.

Ayant suivi les travaux de construction, il me semblait que toutes les précautions avaient été prises et que les options choisies étaient les bonnes.

De plus, comme "canots de sauvetage", nous avions les tourelles *Galéazzi* situées de chaque côté de la sphère; elles permettaient, en cas de problème, de nous enfermer à l'intérieur à la pression ambiante et, après le largage d'une bouée en surface, d'être récupérés et couplés au caisson de décompression.

**Comment dort-on à une pression de 11 atm. et comment vous organisiez-vous pour la préparation des repas ?**

- Après de longues journées astreignantes, nous dormions très bien et sans problème.

Par contre, il n'était pas question de faire bouillir son café sous 11 atm., car nous aurions dû le faire à 200°C!

Pour la nourriture, nous avions les boîtes de conserves - que nous allions chercher en apnée dans notre garde-manger à l'extérieur du module - et des menus surgelés à -60°C, préparés par Air France, que nous réchauffions avec une chauffeuse électrique.

**Pour clore cet entretien, avez-vous quelques anecdotes à nous relater ?**

- Nous étions reliés à la surface par un énorme câble fonctionnant comme cordon ombilical, soutenu par un mât flexible situé à Cap Ferrat; lors d'une violente tempête, la crainte que nous avions était que la flutuation de ce mât arrache le seul élément qui nous reliait avec la surface!

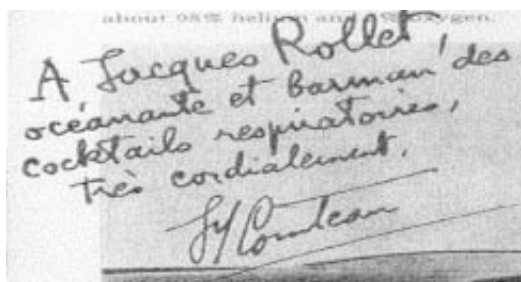
- Nous avons eu également une alerte au CO, heureusement ....fausse !!!

- Entre nous, les conversations étaient souvent dépayantes, car nous communiquions essentiellement de manière gestuelle et par écrit, les phrases étant, la plupart du temps, ...incompréhensibles.

**Un grand MERCI à Jacques Rollet pour son chaleureux accueil et sa disponibilité.**

Propos recueillis par

■ Claude-Y. Christinet  
"Les Crabes"



## LE PROJET CLÉMENCEAU

### AVIS AUX AMATEURS !

**Les plus branchés d'entre nous le savent déjà, mais nos voisins, ex-champions de football, mais détenteurs du meilleur pastis, pourraient nous préparer une surprise... et une belle !**

En effet, devant le problème du recyclage du vieux matériel devenu très encombrant, la Marine nationale française, les biologistes, (presque tous) les politicards, les plongeurs et même les écolos seraient d'accord pour immerger ce qui deviendrait une épave prestigieuse : le porte-avions *Clémenceau*!... rien de moins...

Fin 2002, ce vénérable fleuron de 265 m. de long finira son mandat de "magasin flottant" puisque tel est devenu son rôle depuis sa retraite en 1997; il sert de stock en pièces détachées à son jumeau, le *Foch*, revendu aux Brésiliens pour quelques cacahuètes il y a... un certain temps... (cf. archives nationales).

Le fait est que nous pourrions sous peu disposer d'une magnifique épave - récif artificiel - à 5 ou 6 plombs de chez nous... sympa, non ?

Trois sites en rade de Marseille sont à l'étude pour recevoir le "récif artificiel", les abords du Planier en est un. Privé de son mât de 18 m., la passerelle se situerait dans les 20 m., le pont d'envol 10 m. plus bas, et les flancs, véritables murailles d'acier, posés sur un fond de 65 m.

Jusqu'à présent, pour visiter un porte-avions "touché-coulé", il fallait non seulement aller jusqu'à Bikini, atoll de rêve "pétardé" par les Ricains en 1946, mais encore trouver celui qui vous mènera plonger sur ce monstre! Notez qu'une fois sur place, vous aurez l'embarras du choix, le *Saratoga* était entouré d'environ 200 autres bateaux ayant subi le même sort après l'essai nucléaire "indispensable" pour prouver à qui ne le savait pas encore: "C'est eux les plus forts" !

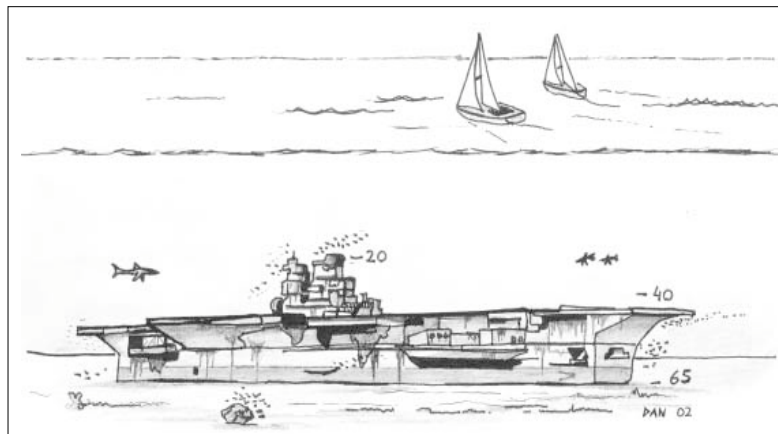
Nous concernant un peu plus, le *Clémenceau project* a encore besoin d'un coup de pouce - certains esprits chagrins voyant d'un mauvais œil l'immersion de la relique. C'est à NOUS plongeurs, club, associations, sociétés, de prêter main forte à

Madame l'adjointe au Maire de Marseille, France Gamere, responsable du projet, pour encourager l'avance de la bonne idée.

Alors, à nous tous, amateurs de "ferraille" ou non, de soutenir ce dossier pour que bientôt on puisse se dire les uns aux autres : "T'as déjà plongé sur le "Clem" ? Vas-y, tu verras l'engin !"

Pour y arriver, il faudra bouger, les gars! Alors, écrivez, e-maillez, téléphonez, faites des signaux de fumée, ce que vous voulez... mais AGISSEZ ! **Bonnes plongées à tous**

Madame France Gamere  
Adjointe aux affaires maritimes  
Hôtel de Ville - 13003 Marseille  
E-mail: [fgamere@mairie-marseille.fr](mailto:fgamere@mairie-marseille.fr)



AGISSEZ !



## BONIFACIO ÉTÉ 2002

***Ou comment allier superbes plongées et gastronomie sans pour autant prendre de kilos superflus... Oui c'est possible !!***

Début juillet, l'Espace est chargé (habits, sac de plongée, bouteilles, etc...). 1 h.30 du matin, départ pour Gênes. A cette heure, la température est agréablement fraîche et la route libre de tout embouteillage. Environ 4 h. plus tard, nous arrivons au terminal de "MobyLine" pour embarquer en direction de Bastia. Je ne saurais que conseiller cette compagnie pour effectuer la traversée car leurs "Ferries" sont neufs et spacieux. Les salons confortables et le café de très bonne qualité. Donc tout commence bien.

Environ 5 h. plus tard nous débarquons à Bastia et prenons directement la route du sud en direction de Bonifacio. 2 h.30 sont nécessaires pour atteindre notre destination finale: l'Hôtel A Cheda (prononcer A Keda), qui est la résidence du club de plongée "Atoll".

Grande est notre surprise lorsque nous découvrons un cadre encore plus charmant et accueillant que sur les images fournies via leur site Internet et surtout lorsque nous passons à table pour le premier repas en demi-pension. En effet, au lieu des traditionnelles cartes (steak-frite, pizzas, ragoûts divers et autres poulets), on nous propose un choix d'entrées, de plats principaux et

de desserts dignes des grands chefs suisses de la gastronomie moderne. Eh oui, le propriétaire du club et de l'hôtel a décidé d'obtenir quelques étoiles de plus dans les guides touristiques (pour notre plus grand bien d'ailleurs). L'avantage de ce genre de menu c'est principalement que la quantité est remplacée par la finesse et la qualité des mets proposés. Ceci vous permet de sortir de table sans penser que l'on a oublié d'enlever sa ceinture de plomb...

Après une excellente nuit, calme et fraîche (le réglage de la climatisation fonctionnant parfaitement), nous nous présentons au départ du bateau, où une place nous a été réservée (la logistique frisant la perfection). Après un petit déplacement d'environ 25min., nous arrivons sur le premier site de plongée profonde appelé "Albinos". Il s'agit d'un rocher sortant du sable à -45 m., possédant un plateau culminant à -31 m. Mise à l'eau sans problème et descente directe. Dès l'arrivée sur le rocher en question, les yeux se remplissent de tout ce qui fait le charme de la Méditerranée. Gorgones superbes, un peu de corail rouge, anémones, etc... Côté poissons, quelques petits mérous et beaucoup de sars, et bien d'autres encore. L'exploration continue par la descente sur la falaise sud du rocher où le phare que nous utilisons de manière normale au lac devient un objet de luxe pour l'observation détaillée de la faune et de la flore du lieu. Malheureusement, mon Aladin me signale que mon "RBT" arrive à 0 et qu'il faut déjà songer à

la remontée. Nous avons encore la joie d'observer un banc de sars qui vient nous tenir compagnie durant le palier et la remontée sur le bateau s'effectue sans problème grâce à l'échelle de poupe.

Tous les jours suivants nous font découvrir de nouveaux sites (de 5 à 30 m.), faciles d'accès et très intéressants pour de la bio-exploration. Le abs du phare de Pertusato, l'est des îles Lavezzi, sans oublier de mentionner le fameux et très connu "Mérouville" où plus de 30 mérous adultes habitent et viennent vous souhaiter la bienvenue sans manifester la moindre inquiétude. Quel bonheur de jouer avec eux entre les trois amas de rochers et dans les petites failles composant se site.

***Merci donc à toute l'équipe d'Edmond (Erwan, Marie, Olivier et les autres) qui ont su par leur gentillesse et leur bonne humeur, faire de notre séjour un moment inoubliable et particulièrement agréable.***

■ Dominique Anderegg, Plongée Evasion  
[www.evasion-plongee.ch](http://www.evasion-plongee.ch)

### Références pour la Corse et le voyage

Site internet du club: [www.atoll-diving.com](http://www.atoll-diving.com)

Site de l'hôtel A Cheda:

[www.acheda-hotel.com](http://www.acheda-hotel.com)

Site de la compagnie MobyLine:

[www.mobyline.it](http://www.mobyline.it)



# TOUGUES

***Vous regardez votre carnet de plongée et vous vous dites que vous avez la moitié de vos plongées sur le même site... vous connaissez déjà par cœur toutes les destinations lémaniques du site [www.plongee-passion.ch](http://www.plongee-passion.ch)... mais connaissez-vous seulement le port de Tougues?***

C'est là que je vous propose donc d'aller plonger cet automne. A 5 minutes d'Hermance, le port de Tougues offre une véritable alternative aux plongeurs qui, comme moi, ont quasiment la moitié de leurs plongées sur les épaves de la plage d'Hermance.

Pour y aller, il suffit de continuer la route qui va à Hermance, de passer la douane et de continuer tout droit jusqu'à ce que cette route arrive sur une autre route perpendiculaire. A ce moment, il faut prendre deux fois à gauche, un panneau indique alors Tougues. Vous suivrez alors la route tout droit jusqu'au Parking du port.

Tougues est un ancien port de la CGN et c'est peut-être pour cela que ce site n'est pas très connu. Etant donné qu'il est maintenant désaffecté, la plongée y est autorisée.

Il y a de grands parkings, une zone de pique-nique, des toilettes publiques et deux restaurants dont un, le restaurant du port, que je recommande particulièrement et qui ne propose que des poissons du lac (attention aux saisons de pêche). L'été, le site est

très fréquenté, étant donné qu'il y a là un grand camping. C'est donc un site que je recommande plutôt hors saison. N'oubliez pas qu'il s'agit d'une plongée en Haute-Savoie et qu'il est donc impératif de respecter la réglementation que l'on trouve dans l'arrêté du 22 juin 1998 ([www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)). Il faut donc un drapeau ou une bouée, le matériel de sécurité et respecter les prérogatives de votre niveau. Il y a un club qui a son local à quelques mètres de la plage. Ils ont pour habitude de plonger le mardi soir ce qui peut être une bonne occasion de rencontrer d'autres plongeurs et de se renseigner sur quelques bonnes plongées.

Une possibilité est de venir en bateau, il y a des places d'amarrage, souvent employées par des clients des restaurants d'ailleurs.

Le site commence par un herbier sur une bande d'environ 20-30 mètres de large et qui ne dépasse pas les 3 mètres de profondeur. Puis la pente commence à descendre de manière régulière jusqu'à environ 30 mètres de profondeur, ensuite elle devient très faible et on perd même facilement la notion du sens de la pente (ne pas oublier de prendre le cap en surface).

Il y a trois bateaux sur ce site, les deux premiers peuvent être facilement vus dans une même plongée. Sur la plage à droite du ponton de la CGN, un tuyau d'environ 20 cm de diamètre part en direction du large. On le suit jusqu'à 3 mètres de profondeur, puis on prend sur la droite à la recherche d'un tuyau de plus gros diamètre (environ

60cm). Il suffit de suivre ce tuyau pour tomber vers 21 mètres sur un petit voilier appuyé contre le tuyau. Le tuyau en question continue sa descente jusqu'à 30 mètres. Continuez ensuite à suivre le cap donné par le tuyau jusqu'à environ 36 mètres puis palmez sur la droite et vous devriez trouver une barque rouge, rectangulaire, en plastique avec un volant et des sièges au centre. Cette barque est presque sur l'axe du tuyau, il ne faut donc pas prendre trop à droite lorsque l'on atteint les 36 mètres, mais juste un petit peu. Etant donné que le fond est relativement plat, cette épave demande un bon niveau car on palme quand même un petit moment à cette profondeur.

La troisième épave se trouve à gauche du tuyau, mais beaucoup plus loin. Des plongeurs du club local m'ont dit de prendre le cap 210° depuis le bout du ponton de la CGN et que vers 31 mètres, on arrive sur un bateau qui porte le joli nom d'Astérix, mais je ne l'ai pas encore découvert! D'après ces mêmes plongeurs, il faut palmer environ 8 minutes depuis le ponton avant d'y arriver. Le problème principal pour trouver ce bateau est que la pente y est très faible à cette profondeur et que si on ajoute à cela la variation du niveau du lac, la recherche doit se faire entre 30 et 32 mètres donc sur une grande surface.

***Essayez donc ce site et si vous trouvez l'Astérix, cela vous donnera l'occasion d'écrire un petit article pour un prochain numéro du Cygne... ;-)***

■ Philippe Marti



PP

1400 Yverdon 1

Retour: LE CYGNE  
Les Biolettes  
1906 CHARRAT

Signaler toute modification d'adresse  
selon A1. no 552

|                                         |                       |                       |        |
|-----------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| Mettre une croix dans la case concernée |                       |                       |        |
| Parti<br>en voyage                      | Adresse<br>incomplète | Inconnu               | Décédé |
|                                         |                       | Refus<br>de réception |        |

## LA NEIGE

### 12 AOÛT

On a emménagé aujourd’hui dans notre nouvelle maison, dans une Suisse ensoleillée. Cet endroit est vraiment magnifique. Les montagnes sont si majestueuses. Je suis impatient de les voir couvertes de neige. J’adore cet endroit.

### 14 OCTOBRE

La Suisse est l’endroit le plus beau de la planète. Les feuillages passent par toutes les nuances du rouge et de l’orange. Je suis allé en promenade dans ces belles montagnes et j’ai aperçu des cerfs. Ils sont tellement gracieux. Ce sont sans doute les animaux les plus merveilleux sur terre. J’ai l’impression d’être au Paradis. J’adore cet endroit.

### 11 NOVEMBRE

Bientôt l’ouverture de la chasse aux cerfs. J’ai du mal à imaginer qu’on puisse tuer des créatures aussi adorables. J’espère qu’il va bientôt neiger. J’adore cet endroit.

### 2 DÉCEMBRE

Il a neigé cette nuit. Au réveil, j’ai vu que tout était recouvert de blanc. On dirait une carte postale. Nous sommes sortis pour déblayer la neige sur les marches et nous avons dégagé le chemin d’accès à la pelle. Nous avons fait une bataille de boules de neige (j’ai gagné), mais quand le chasse-neige est passé, nous avons dû reprendre les pelles. Quel endroit merveilleux. J’adore la Suisse.

### 12 DÉCEMBRE

Encore de la neige, cette nuit. J’adore. Le chasse-neige nous a refait une farce en encombrant le chemin. J’adore cet endroit.

### 19 DÉCEMBRE

Encore de la neige, cette nuit. Je n’ai pas pu aller travailler. Le chemin était obstrué par la neige. Je suis exténué à force de pelleter. Enfoiré de chasse-neige.

### 22 DÉCEMBRE

Cette merde blanche est encore tombée toute la nuit. J’ai des ampoules plein les mains à cause de la pelle. Je suis sûr que le chasse-neige est planqué dans le virage et attend que j’aie dégagé le chemin. Le connard!

### 25 DÉCEMBRE

Joyeux Noël de merde ! Encore cette saloperie de neige. Si seulement je pouvais mettre la main sur le fils de pute qui conduit le chasse-neige. Ma parole. Je lui fais la peau, à ce con. Je me demande pourquoi ils n’ont pas rajouté du sel sur la route pour faire fondre cette putain de glace.

### 27 DÉCEMBRE

Encore cette merde blanche, la nuit dernière. Je suis resté enfermé 3 jours, sauf pour dégager le chemin à chaque passage du chasse-neige. Je ne peux plus aller nulle part. La voiture est enfouie sous un tas de neige. Le gars de la météo dit qu’on doit encore s’attendre à 25cm de merde, cette nuit. Vous avez une idée de combien de pelletées ça représente, 25cm!

### 28 DÉCEMBRE

Le météorologue de mes deux s’est fichu dedans. Cette fois, c’est plus de 80cm qu’il est tombé. A ce train-là, ça ne fondera pas avant l’été. Le chasse-neige est resté coincé sur la route, et l’autre burne est venu à la porte pour m’emprunter une pelle. Après lui avoir raconté que j’avais déjà bousillé six pelles en dégageant la neige qu’il balançait dans mon allée, je lui ai cassé la dernière qui me restait sur sa sale gueule.

### 4 JANVIER

J’ai quand même pu sortir aujourd’hui. Je suis allé au magasin acheter de la nourriture, et sur le chemin du retour, un con de cerf est venu emplafonner l’avant de la voiture. Il a fait 3000 Fr. de dégâts. On devrait massacrer ces putains de bestioles. Je croyais que les chasseurs les avaient toutes tuées en novembre.

### 3 MAI

J’ai conduit la voiture au garage en ville. Vous me croirez si vous voulez: la caisse est toute rouillée à cause de cette saloperie de sel qu’ils ont mis partout sur la route.

### 10 MAI

Les déménageurs sont là. On retourne au Sénégal. Je n’arrive pas à imaginer que quelqu’un de sain d’esprit puisse avoir envie de vivre dans ce pays paumé.

■ Transmis par Alexandre Nüssli